

بررسی تأثیر آموزش سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت بر رفتارهای ارتقا دهنده سلامت زنان یائسه: یک مطالعه کارآزمایی بالینی

ریحانه السادات موسوی^۱ (M.Sc.)، محمدعلی سلیمانی^۱ (Ph.D.)، نسیم بهرامی^{۲*} (Ph.D.)، مهدی رنجبران^۲ (Ph.D.)

۱- کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران

۲- مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، پژوهشکده بیماری‌های غیر واگیر، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۹/۱۲ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۴/۱۶

* نویسنده مسئول، تلفن: ۰۲۸-۲۲۲۷۷۲۶۸ nbahrami@qums.ac.ir

چکیده

هدف: تغییرات فیزیولوژیک دوران یائسگی، سلامت زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سبک زندگی زنان یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سلامت آنان در این دوران محسوب می‌شود. این در حالی است که زنان، دانش کافی در خصوص رفتارهای ارتقا دهنده سلامت ندارند و آموزش‌های مدون و ضروری را در این زمینه دریافت نمی‌کنند. این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت بر رفتارهای ارتقا دهنده سلامت زنان یائسه انجام شد.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر یک مطالعه کارآزمایی بالینی شاهددار تصادفی شده بود. ۸۴ نفر از زنان مراجعه‌کننده به مراکز سلامت شهر قزوین به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه دموگرافیک و پرسش‌نامه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت (HPLP II) بود. قبل از مداخله پرسش‌نامه‌ها توسط هر دو گروه تکمیل شد. مداخله شامل ۴ جلسه آموزش گروهی به روش سخنرانی و با ارائه اسلاید، کتابچه، پمفلت و منطبق بر حیطه‌های شش‌گانه پرسش‌نامه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت بود. پرسش‌نامه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت، یک ماه، دو ماه و سه ماه بعد از مداخله در دو گروه ارزیابی شد.

یافته‌ها: از نظر توزیع متغیرهای فردی بین دو گروه مداخله و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. با توجه به نتایج به‌دست آمده در سه دوره پیگیری، نشان داد که تفاوت بین گروهی از نظر تغییرات میانگین سبک زندگی، معنی‌دار بود. میانگین نمره سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت در گروه آزمون (قبل از مداخله $2/72 \pm 0/37$)، (یک ماه بعد از مداخله $3/12 \pm 0/45$)، (دو ماه بعد از مداخله $3/43 \pm 0/068$)، (سه ماه بعد از مداخله $3/45 \pm 0/7$) به دست آمد. این نتیجه نشان‌دهنده تأثیر مثبت مداخله ذکر شده بود. میانگین نمره سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت در گروه کنترل (قبل از مداخله $2/7 \pm 0/43$)، (یک ماه بعد $2/9 \pm 0/46$)، (دو ماه بعد $2/76 \pm 0/069$)، (سه ماه بعد $2/75 \pm 0/71$) محاسبه گردید. بنابراین، میانگین نمرات سبک زندگی، در گروه آزمون در طول زمان‌های اندازه‌گیری به صورت معنی‌داری افزایش یافت اما، در گروه کنترل بدون تغییر باقی ماند ($P < 0/05$). این مطلب نشان‌دهنده اثرات طولانی مدت با افزایش معنی‌دار سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت در طول زمان است. بیش‌ترین افزایش در بعد فعالیت فیزیکی و کم‌ترین در بعد مسئولیت‌پذیری در قبال سلامت بود.

نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش نشان داد که مداخله آموزش سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت بر رفتارهای ارتقا دهنده سلامت زنان یائسه مؤثر است. لذا انجام این مداخله به عنوان روش آموزشی ساده، کاربردی و کم‌هزینه برای زنان یائسه پیشنهاد می‌شود.

Effect of health promoting lifestyle education on health promoting behaviors of postmenopausal women: A clinical trial study

Reyhaneh Sadat Mousavi (M.Sc)¹, Mohammad Ali Soleimani (Ph.D)², Nasim Bahrami (Ph.D)^{*2}, Mehdi Ranjbaran (Ph.D)²

1- Student Research Committee, Qazvin University of Medical Sciences, Qazvin, Iran

2- Social Determinants of Health Research Center, Research Institute for Prevention of Non-Communicable Diseases, Qazvin University of Medical Sciences, Qazvin, Iran

• Corresponding author. +98 28-33237268 nbahrami@qums.ac.ir

Received: 3 Dec 2019; Accepted: 6 Jul 2020

Introduction: Physiological changes in menopause can affect women's health. Women's lifestyle is one of the most important factors affecting their health at this time. However, women do not have sufficient knowledge of health-promoting behaviors and do not receive the necessary training in this area. The purpose of this study was to investigate the effect of health promoting lifestyle training on health promoting behaviors in postmenopausal women.

Materials and Methods: The present study was a randomized controlled clinical trial. 84 women referred to health centers of Qazvin (Iran) were selected by convenience sampling and were randomly divided into two groups of 42 intervention and control groups. Data collection tools included demographic questionnaire and HPLP II questionnaire. Both groups before intervention completed questionnaires. Intervention consisted of 4 sessions of lecture-based group training with presentation of slides, booklets, pamphlets and six areas of health promoting lifestyle questionnaire. The Health Promoting Lifestyle Questionnaire was evaluated in two groups one month, two months and three months after the intervention.

Results: There was no significant difference between the intervention and control groups regarding the distribution of individual variables. According to the results of the three follow-up periods, it was found that the difference between the groups was significant in terms of changes in mean life style. Mean score of health promoting lifestyle in the experimental group (2.72 ± 0.37 before intervention), (one month after intervention 3.12 ± 0.45), (two months after intervention 3.43 ± 0.068), (3 months after intervention 3.45 ± 0.7). This result indicated the positive impact of the intervention mentioned. Mean score of health promoting lifestyle in control group (2.7 ± 0.43 before intervention), (one month after intervention 2.9 ± 0.46), (two months after intervention 2.76 ± 0.069), (three months after the intervention was 2.75 ± 0.71). This indicates that mean life style scores increased significantly in the experimental group during the measurement times but remained unchanged in the control group ($P < 0.05$). This demonstrates the long-term effects of a significant increase in the health-promoting lifestyle over time. Remarkably, the highest increase was in physical activity and the least in health responsibility.

Conclusion: The findings of this study showed that health promoting lifestyle-training intervention is effective on health promotion behaviors of postmenopausal women. Therefore, this intervention is recommended as a simple, practical and low cost educational method for postmenopausal women.

Keywords: Menopause, Life Style, Health Promotion.